

## Kursangebot

	<b>Abenteuer Nichtraucher</b> <b>(Rauchfrei 6 Wochen Programm)</b> <b>(Handlungsfeld Raucherentwöhnung)</b>
Beginn	Nach Erreichen der Mindestteilnehmer
Dauer	7 x à 90 Minuten im Wochenrhythmus, 2x Telefonbetreuung
Teilnehmer	Mindestens 7; maximal 12 Personen
Uhrzeit	17.30-19.00 Uhr
Tag	Dienstag u. Donnerstag
Ort	Spandau
Inhalte	<p>Das Rauchen einzuschränken oder ganz und gar aufzugeben ist besonders schwer.</p> <p>Denn neben dem Verzicht auf die lieb gewordene Gewohnheit, spielt auch die körperliche Abhängigkeit vom Nikotin eine wichtige Rolle.</p> <p>In diesem Kurs, der mit der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) und dem Institut für Therapieforschung (IFT) entwickelt wurde, wird aufgezeigt, wie Situationen beherrschbar werden, in denen man bisher geradezu automatisch zur Zigarette griff.</p> <p>Durch schrittweise Verhaltensänderung wird das Rauchen wieder „verlernt“, und es werden Hilfen entwickelt, um dauerhaft rauchfrei zu bleiben.</p> <p>Das Arbeiten in der Gruppe erleichtert das Durchhalten und stärkt die Motivation.</p>
Hilfsmittel	Handbuch mit umfangreichen Materialien u. Anlagen
Leitung	Sabine Clausen, Diplomsozialpädagogin zertifizierte Raucherentwöhnungstrainerin des IFT
Kosten	161,00 € pro Person inklusive Handbuch
Zuschuss	Nach Abschluss des Kurses kann die Rechnung bei der zuständigen Krankenkasse eingereicht werden und der Teilnehmer erhält einen Zuschuss in Höhe von 75,00-100,00€ (Höhe ist von der Krankenkasse abhängig) nach § 20 SGB.